Machine Translated by Google

Natural Remedies

50 Natural Remedies to Prevent and Heal everyday sicknesses

Machine Translated by Google

Doğal Tedaviler:
Günlük hastalıkları önlemek ve iyileştirmek için 50 Doğal ilaç SJ Cooper

Doğal tıbbın kullanımı geçtiğimiz yıllardan beri göklere fırlamıştır. Bunun nedeni, insanların onu hastalıkları iyileştirmek için kullanmanın yararlarının yanı sıra avantajlarının daha fazla farkına varmasıdır. Tabii ki hepimiz biliyoruz ki bitkisel veya doğal ilaç kullandığımızda daha ucuz ve daha güvenli, daha az veya hiç zararlı yan etkisi yok. Şimdi, burada günlük hastalıkları önlemenin yanı sıra iyileştirmeniz için 50 doğal ilacı tanıyacaksınız.

Güç kazanmanıza yardımcı olabilecek ve sizi hastalıklardan uzak sağlıklı kılabilecek çok besleyici yiyecekler var. Yediğimiz yiyeceklerin yanı sıra, bizi zinde ve güçlü tutacak uygun egzersizlere de ihtiyacımız var. Günümüz gibi modern zamanlarda insanlar sebze ve meyve yemek yerine reçetesiz satılan ilaçları almak gibi teknolojilere sağlıklarını emanet ediyorlardı. Kilo verme ile ilgili olarak, egzersiz yapmak yerine diyet hapları almayı tercih ederler.

O halde, başlangıç olarak, hastalıkları önlememize ve hatta hastalıklarımızdan kurtulmamıza yardımcı olacak meyve ve sebzelere bakalım.

Soğuk algınlığı ile Savaşan En İyi 14 Kahvaltı Artırıcı

Machine Translated by Google

Kivi En Güvenli Yiyecekler

Adında ne var? Aslında bu Çin bektaşi üzümü/Sunny Peach. Ancak Yeni Zelanda yerlileri, aynı zamanda ulusal kuşları olan Kivi olarak yeniden adlandırdılar. Kivi meyvesi kahvaltı için en iyisidir ve harika bir C vitamini kaynağıdır, portakaldan daha iyidir. C vitamininin yanı sıra kivi, kasları geliştirmeye ve bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olan diğer minerallerin yanı sıra mükemmel bir potasyum kaynağıdır. Araştırmalar, kivinin karotenoidler ve flavonoidlerle dolu olduğunu gösteriyor. Bunlar kalp sağlığını ve solunum sağlığını destekleyen antioksidanlardır ve aslında kivi meyvesi en güvenli besinlerden biridir.

Kivi meyvesinin sağlığa faydaları

Kan basıncını kontrol etmeye yardımcı olur.

Kanseri önlemeye yardımcı olur

Vücut toksinlerini temizlemeye yardımcı olur

Şeker hastaları için en iyisi

Cilt için mükemmel

Göz sorunları olan insanlar için en iyisi

Sindirimi iyileştirir

Machine Translated by Google

Papaya Dünyanın En Sağlıklı Besinleri

Papaya, Kristof Kolomb tarafından "meleklerin meyvesi" olarak da anılır. Bir zamanlar egzotik meyve olarak kabul edilirdi, ama bugün değil çünkü artık tüm yıl boyunca büyük mağazalarda bile Papaya'yı görebilir ve satın alabilirsiniz.

Bu meyve sadece lezzetli tatlı olmakla kalmaz, aynı zamanda vitamin ve mineraller açısından da zengindir. Aynı zamanda C Vitamini, Karoten, lif, B Vitamini, pantotenik asit, folat, magnezyum, bakır ve potasyum gibi harika bir antioksidan kaynağıdır. Tüm bu besinler nedeniyle Papaya, kolon kanserine karşı en iyi kalkandır.

Ayrıca papaya, spor yaralanmalarını, alerjileri ve diğer travma nedenlerini tedavi eden papain adı verilen sindirim enzimine sahiptir .

Papayanın Sağlığa Faydaları

Bağışıklık Desteği

Antiinflamatuar Etkiler

Sindirimi iyileştirir

Kalp hastalığına karşı koruma

Romatoid artrit için en iyi koruma

Machine Translated by Google

Zencefil

Zencefil nezle olan veya üşümek isteyen kişiler için en iyisidir. Bunun nedeni, Zencefilin semptomları hafifletmesinin yanı sıra burun pasajlarını temizlemesidir. Bu aynı zamanda sindirim sağlığını da geliştirebilir, tıpkı bağırsak yolunuzu rahatlatmanıza ve gaz sancılarını azaltmanıza yardımcı olabileceği gibi. Zencefil mideyi iyileştirici etkileri ile bilinir. İnsanlar sıcak suya zencefil dilimleri koyup sabahları servis etmeyi severler.

Zencefilin size sağlayabileceği bazı harika faydalar var:

Öğle yemeğinizi yemeden hemen önce taze zencefil yemek, donuk iştahınızı canlandırmanıza yardımcı olacaktır.

Zencefil suyu ayrıca vücudumuzdaki gerekli besinlerin emilmesine yardımcı olabilir.

Mide bulantısı hisseden biri için zencefil çiğnemek duygularınızı yatıştırmaya yardımcı olabilir.
İsterseniz biraz bal ekleyebilirsiniz veya mümkünse sadece çiğneyebilirsiniz.

Zencefil ayrıca şişkinliği hafifletmeye yardımcı olabilir.

kabak çekirdeği

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre; Kabak çekirdeği büyük bir çinko kaynağıdır ve bu özel tohumun günlük tüketimi besin almanın en iyi yollarından biridir. Bazı insanlar bunu yoğurt, mısır gevreği veya yulaf ezmesine ekler.

Kabak çekirdeğinden elde edebileceğiniz çok sayıda sağlık yararı vardır.
Ancak maksimum miktarda çinko elde etmek istiyorsanız, kabak çekirdeğini kabuksuz olarak almanız şiddetle tavsiye edilir.

Sağlık yararlarından bazıları şunlardır:

antioksidan desteği

mineral desteği

Kabak çekirdeğinin şeker hastalığını tedavi etmek ve önlemek için en iyi olduğunu gösteren araştırmalar da var. Şeker hastası olduğu tespit edilen hayvanlarda balkabağının yanı sıra öğütülmüş tohum özleri ve tohum yağının insülin regülasyonunu iyileştirmeye yardımcı olduğu bir hayvan üzerinde laboratuvar testleri yapıldı. Uzmanlar, oksidatif stresin çok önemli bir rol oynadığını söyledi.

Kabak çekirdeği, aşağıdakileri içeren antioksidan bitkisel besinlere sahiptir:

Avenasterol

şırınga asidi

Liganlar pinoresinol

medioresinol

Lariciresinol

Fenolik asitler hidroksibenzoik

kahveler

kumarik

Machine Translated by Google

Ferulik

Sinapik
protokateşik
vanilya

Günümüzde, kabak çekirdeğini büyük mağazalardan satın alabilirsiniz. Bunları aslında dökme kaplarda veya önceden paketlenmiş kaplarda satın alabilirsiniz. Toplu olarak satın aldığınız tüm ürünlerde olduğu gibi, taze veya yeni olduklarından emin olmak için kabın sıkıca kapatıldığından ve ürünün en iyi devir hızına sahip olduğundan emin olmanız gerekir. Ayrıca, kabak çekirdeğinizi kasiyere acele etmeden önce, tohumlarda böcek hasarı ve nem belirtisi olup olmadığını kontrol etmeye çalışın. Kabak çekirdeğini koklamak, tohumların yeni ve taze olup olmadığına karar vermenize de yardımcı olabilir.

Buğday tohumu

Buğday ruşeymi nedir diye soran insanlar var, yani temelde buğday ruşeymi besin açısından çok zengindir. Ancak bu, buğday çekirdeğinin en besleyici kısmı olmasına rağmen, gıda işleme sırasında da dışarıda bırakılır.

Çinko. Bu vücudumuz için çok önemlidir çünkü virüslerle savaşmanın yanı sıra yaraların iyileşmesine de yardımcı olur.

Folik asit. Bu hamile kadınlar için gereklidir. Bu nedenle, buğday tohumunu her gün düşünmek gerçekten yardımcı olacaktır.

fosforlu. Bu, güçlü dişler ve kaslar oluşturmaya yardımcı olur. Bu aynı zamanda bakım, onarım ve büyüme için de önemlidir.

Magnezyum. Bu, kalbinizin, bağışıklık sisteminizin ve kemiklerinizin güçlenmesine yardımcı olur.
Son araştırmalar, Magnezyumun Tip II diyabet riskini azaltmada da iyi olduğunu gösteriyor.

Tiamin. Tiamin gibi B vitamini, karbonhidratları enerjiye dönüştürmeye yardımcı olur. Bu aynı zamanda kasların, kalbin ve sinir sisteminin düzgün çalışması için en iyisidir.

E Vitamini. Bu vitamin yağda çözünür ve dokuların ve hücrelerin zarar görmesini önlemeye yardımcı olur ve hastalıklara neden olabilir.

Buğday tohumu gıda sosları olarak kullanılabilir. Galeta unu yerine kullanılabilir ve sağlıklı bir un yerine kullanılabilir. Öyleyse, sağlığınız için en iyi seçim buğday tohumu ise neden diğer malzemeleri seçesiniz? Buğday tohumu, vücudunuzun gerçekten ihtiyaç duyduğu m besinlerle doludur.

Elmalar

Bu, kalp hastalıkları riskini veya genel olarak riskleri azaltmaya yardımcı olan yüksek lifli bir meyvedir.
Tıpkı “Günde bir elma doktoru uzak tutar” diyen eski bir atasözü gibi o kadar doğru ki! Bu meyveyi çok özel kılan, uzak durmamıza yardımcı olan şey nedir?

Machine Translated by Google

hastalıklar? Elma, C Vitamini, B Vitamini kompleksi, bitkisel besinler ve diyet lifi açısından zengindir.

Elmanın sağlığa faydalarından bazıları şunlardır:

Elmalar aslında nörolojik sağlığımızı iyileştirebilir.

Bunun nedeni, elmanın quercetin adı verilen bir antioksidan içermesidir. Bu tür bir antioksidan, nöronların iltihaplanması ve oksidasyonun neden olduğu hücresel ölümün azaltılmasına yardımcı olur.

Elmalar demans olmamızı engeller.

Journal of Food Science'da da yayınlanan Cornell Üniversitesi'nden elmanın nöron hücrelerini korumamıza yardımcı olduğunu söyleyen araştırmalar vardı. Bu nedenle, bu muhtemelen Alzheimer hastalığı gibi nörodejeneratif hastalıklara yakalanma riskini azaltabilir.

Elmalar felç geçirme riskini de azaltabilir.

9.208 kişinin katıldığı bir çalışma deneyi vardı; hem kadınlar hem de erkekler. Elma yiyen kadın ve erkeklerin felç geçirme riskinin daha düşük olduğunu gösterdi.
Bu nedenle, çalışma, günlük olarak elma yiyen kişilerin felç geçirmelerini engelleyebileceği veya felç geçirme riskini azaltabileceği sonucuna varmıştır.

Elmalar vücuttaki kötü kolesterol seviyelerini düşürebilir.

Florida Eyalet Üniversitesi'nden bir grup araştırmacı, elmanın mucize meyve gibi olduğunu söyledi. Bu araştırmacılar, günde bir elma yemenin kötü kolesterolü %23 oranında azaltabildiğini ve iyi kolesterolü %4 oranında artırabildiğini bulmuşlardır.

kayısı

Kayısılar küçük olabilir ama vitamin ve mineraller açısından oldukça zengindir. Bu meyve lif bakımından yüksek ancak yağ oranı düşüktür. Bir kayısının yaklaşık 60 kalori olduğuna inanır mısınız?

Kayısının sağlığa 3 faydası vardır:

A vitamini

Kayısı harika bir A vitamini kaynağıdır ve bu, görmemiz için en iyisidir. Görmenin yanı sıra, A vitamini bağışıklık sisteminiz, sağlıklı cilt, dişler, yumuşak doku ve iskelet için de hayati öneme sahiptir.

Potasyum

Kayısı önemli ölçüde potasyum sağlar. Nitekim, uygun sıvı dengesini korumamıza yardımcı olur, kalp atışlarını düzenlemeye yardımcı olur ve kasların çalışmasına yardımcı olur. Bu

Machine Translated by Google

sağlıklı sindirimi ve güçlü kemikleri de teşvik edebilir.

Lif

Kayısıda çözünür ve çözünmez lif bulunur. Bu iki tür lif, sağlıklı kan şekerinin desteklenmesinde ve ayrıca vücut kolesterol seviyelerinin korunmasında çok faydalıdır.

Muz

Muz sadece yetişkinlerin değil, özellikle çocukların ve bebeklerin en sevdiği yiyeceklerden biridir. Ayrıca spor meraklıları için bu meyvenin potasyum içeriği gerçekten takdir edilmektedir.

Muzun sağlığa faydalarından bazıları şunlardır:

Ülserden korunma

Muzun, bizi mide ülseri ve mide ülseri zararlarından koruyan antasit etkileri olduğu bilinmektedir. Süt ve muz karışımının asit salgısını baskılayabildiğini söyleyen bir çalışma vardı. Aslında muzlar bizi iki farklı şekilde korur. İlk olarak, muz, midenin astarını oluşturmaya yardımcı olan hücrelerin aktivasyonuna yardımcı olur. İkincisi, muz içeriği, aynı zamanda mide ülserlerinin ana nedeni olan midemizdeki bakterilerin ortadan kaldırılmasına yardımcı olur.

Eliminasyonu iyileştirir

Atıkların ortadan kaldırılmasıyla ilgili sorunlarınız varsa, özellikle ishaliniz varsa, muz sorununuzu çözmenize yardımcı olabilir.

Böğürtlen

Böğürtleni çiğ, reçel, tatlı, meyve suyu veya şarap gibi yemenin farklı yolları vardır. Böğürtlen vitaminler, lifler ve mineraller açısından oldukça zengindir. Ayrıca böğürtlen, antioksidanlar açısından gerçekten besleyicidir. Kalorileri, yağları ve karbonhidratları da düşüktür.

Yaban mersini

Yaban mersini, kuru cildi yumuşatmak, kansere yakalanmanızı önlemek ve beyninizi güçlendirmek için en iyisidir. Yaban mersini cilt canlandırıcıdır, ancak bundan daha fazlası, konu sağlık yararları olduğunda bu özel meyve şimdiden bir 'süperstar statüsüne' ulaşmıştır.

Yaban mersini, meyveye çok canlı bir gölge veren renkli bir madde veya pigment olan Antosiyaninlere sahiptir. Meyve, anti-inflamatuar olarak işlev gören fitobesinlere sahiptir ve

Machine Translated by Google

vücudumuzdaki antioksidanlar. Bu besinler, günlük tüketim yoluyla yemekten alabileceğimiz çeşitli sağlık yararlarından sorumludur.

Kavun

Kavun aslında m çeşit kavunlardan biridir. Aynı zamanda salatalık ailesine aittir. Bu tür meyveler, tatlı ve baştan çıkarıcı koku veya aroma ile düşük kalori içeriği ile bilinir. Yaz aylarında kavun meyvesi ABD'de çok popülerdir.

Kavunun sağlığa faydalarından bazıları şunlardır:

A Vitamini ve Beta-karoten Kaynağı
C vitamini kaynağı
Sağlıklı akciğerleri destekler
Kardiyovasküler hastalığı önleyin
Stresi azalt

Kirazlar

Kirazın günlük tüketimde düşünülmesi aslında kanserin önlenmesine ve hatta kanserle savaşılmasına yardımcı olabilir. Kirazdaki flavonoidler, radikallerle savaşan en güçlü antioksidan türüdür. Bunun dışında kirazlar ayrıca artrit ağrısını iyileştirebilir, iyi bir uyku çekmenize yardımcı olabilir ve yüksek tansiyonunuzu düşürür.

Kızılcık suyu

Kızılcık suyu diş plaklarının azaltılmasına yardımcı olur çünkü ağız içinde büyüyen ve tabii ki plak oluşumunun ana nedeni olan bakterileri engeller.
Kızılcık suyunun yanı sıra kanseri de caydırabilir çünkü bu harika bir fitokimyasallar ve polifenol antioksidanları kaynağıdır. Ayrıca kızılcık suyu, enfeksiyon nedeniyle çok ağrılı olabilen İYE veya İdrar yolu enfeksiyonunu da önleyebilir.

greyfurt

Greyfurt vücudun kolesterol seviyesini düşürür ve bizi kolon kanserinden koruduğu gibi böbrek taşlarını da önleyebilir. Avusturya'da Innsbruck Üniversitesi tarafından yapılan araştırmaya göre greyfurt tam olgunlaştığında; antioksidan seviyesini arttırırlar.

Portakal suyu

Portakal, C Vitamini ile bilinir ve ayrıca iltihaplanmayı önlemeye ve hatta iyileştirmeye yardımcı olabilir. Ancak portakal suyu bundan daha fazlasını yapabilir çünkü vücudumuzdaki kolesterol seviyesini de azaltabilir. Portakal suyunun düzenli tüketimi, tercihen tazesi ve marketten alabileceğiniz bir hazır portakal suyu yüksek kolesterolü olumlu yönde düşürebilir.

kuru erik

Machine Translated by Google

Açıkçası, kuru erik sadece yemek için çok eğlenceli değil, aynı zamanda bize hastalıklarla savaşmamıza yardımcı olan besin de verebilir. Kuru erik ayrıca kan şekerimizi normalleştirmemize ve tabii ki kilo vermemize yardımcı olabilir. Bunun dışında kuru erik bağırsaklarımızı korumada da oldukça etkilidir. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda, kuru eriklerde bulunan demir içeriği belgelenmiştir.

Ahududu

Ahududu en besleyici meyvelerden biri olarak kabul edilir. Aslına bakarsanız, bu tür meyveler diyabet ve kanser gibi hastalıklarla savaşan harika bir vitamin ve mineral kaynağıdır. Bu ayrıca yaşlanma ve iltihapla savaşmak için harikadır.

Kadınlar için ahududu çok popülerdir çünkü bunu önemli ölçüde kilo vermek için kullanırlar. Yağları hızlı yakan keton var ki bu da tabii ki birkaç hafta içinde kilo vermenin sebebi.

Çilekler

Çilek süper bir meyve gibidir. M insanı, hastalıklarla savaşmaya yardımcı olan antioksidanlarla dolu olduğu için çileğin tadını sever. Bu meyve, C vitamini içeriği nedeniyle bağışıklık sistemini de güçlendirebilir. Çileğin sağlık açısından faydalarından bazıları şunlardır:

Göz sağlığını destekler
Her türlü kanserle savaşır
Cilt elastikiyetini geliştirir
Kötü kolesterolle savaşır
İltihabı azaltın

enginar

USDA tarafından yapılan araştırmaya göre enginar diğer sebzelere göre daha yüksek antioksidanlara sahiptir. Hatta enginar, söz konusu çalışmada 1.000 farklı yiyecek türü üzerinde 7. sırada yer aldı. Keşfedilen güçlü antioksidanlar şunlardır:

Quercertin
sinarin
Luteolin
Rutin
antosiyaninler
silimarin

Bunların hepsi hastalıkların önlenmesine ve hatta iyileştirilmesine yardımcı olur. Araştırmalar enginarın aşağıdakilere iyi geldiğini göstermiştir:

Sindirim
safra akışı

Machine Translated by Google

Karaciğer

Akşamdan kalma tedavisi
kolesterolün düşürülmesi

Avokado

Aslında avokadoların cilt tedavisi söz konusu olduğunda çok iyi olduğu bilinmektedir. Kanıt olarak, ana maddesi veya içeriği avokado olan banyo sabunları ve güzellik ürünleri vardır. Genellikle avokadolar, özellikle yüz gibi hassas nokta bulunan bölgelerde cildi beyazlatmak ve pürüzsüzleştirmek içindir. Bununla birlikte, avokado kilo verme partneriniz olabilir ve diyabet ve artriti tedavi edebilir.

Pancar

Pancar yemeyi sever misin? Şanslısın çünkü sağlık yararlarından yararlanıyorsun. Pancarı menünün bir parçası olarak görmemiş insanlar var ama buradaki bu kısmı okuduktan sonra muhtemelen en yakın süpermarkete koşup pancar alacaklar.

Pancarın bir şekilde doğal Viagra olarak kabul edildiğine inanır mısınız? Evet! Cidden bu, uzun zaman önce bilinen ve eski Romalılar tarafından kullanılan ilk Viagra'dır. Ve bu, son yıllarda bilim tarafından da desteklendiği gibi.

Bu aynı zamanda vücudumuzun gerçekten sürdürmesi gereken Vitaminler ve minerallerle doludur. Potasyum, demir, beta-karoten, A, B ve C vitaminleri açısından yüksektir. Ayrıca magnezyum, lif ve folik asit açısından da zengindir.

Brokoli

Brokoli'nin bize gerçekten yardımcı olabileceği üç alan var. Birinci alan göz sağlığımızdır; ikinci alan cilt desteğidir; üçüncüsü ise özellikle D vitamini metabolizmasının artmasıdır. Brokoli aynı zamanda K ve A vitamini kaynağıdır.

Fiber ve ITC veya izotiyosiyanatı destekler. Bu sebzeyi yemenin iyi yanı, vücudun ihtiyaç duyduğu vitamin miktarını almak için çok fazla brokoli yemenize gerek olmamasıdır. Sadece bu da değil, Brokoli'nin sahip olduğu vitaminlerin yanı sıra sağlığa olan faydaları da aslında kanser riskini önleyebilir.

Lahana

Kabızlığın kaba yem eksikliğinden kaynaklandığını biliyor muydunuz? Ve kabızlık aslında rahatsızlıkların ve mide ülseri, mide-bağırsak kanseri, baş ağrısı ve hazımsızlık gibi sağlık tehlikelerinin nedenlerinden biridir. Lahanadan elde edilebilecek kaba yem şans eseri egzama, cilt hastalıkları ve erken yaşlanmaya da neden olabiliyor.

Ayrıca lahana kükürt açısından da oldukça zengindir. Kükürt enfeksiyonlarla savaşabilir ve yaralarımızın iyileşme oranını da düşürür. Yine lahana enfeksiyonlarla savaşır ve hatta şiddetli

Machine Translated by Google

mide ülseri.

Bunun dışında lahana kilo vermede en iyi, ancak sağlıklı ve risksiz bir şekilde bilinir. Dolayısıyla fazla kilolu kişiler için; lahanayı menünüzün veya diyetinizin bir parçası olarak görmeye çalışın.

Karnabahar

Karnabahar Tiamin, riboflavin, niasin, pantotenik asit, piridoksin ve folik asit içerir. Bunun yanı sıra karnabahar, güçlü antioksidanlar olarak bilinen harika bir manganez ve C vitamini kaynağıdır. Sağlık yararlarından bazıları aşağıdaki gibidir:

kanseri önler
Antienflamatuvar
detoksifikasyon
antioksidan

Tıp uzmanları, karnabahar yemenin de sindirimi destekleyebileceğini öne sürüyor.

Havuçlar

Havucun m faydaları vardır. Hepimiz havuçların göz görüşümüzü iyileştirdiğini biliyorduk ama havuç bundan daha fazlasını yapabilir çünkü havuç aynı zamanda çevremizden alabileceğimiz serbest radikaller nedeniyle kansere yakalanmamızı da engelleyebilir. Havucun doğrulanmış sağlık faydalarından bazıları şunlardır:

Yaşlanma karşıtı. Mevcut beta-karoten seviyesi, hasarlı hücrelerin onarılmasına yardımcı olan antioksidan görevi görür. Hasarlı hücreler elbette bize hastalık getirebilir, en kötüsü kansere yol açar. Bu nedenle, havuç yemek veya hatta havuç suyunu yapmak vücut hücrelerinin yaşlanmasını yavaşlatabilir.

Sadece dışarıda değil içeride de sağlıklı parlayan bir cilt. Antioksidanlar ve A Vitamini cildimizi güneş hasarı nedeniyle koruyabilir. A vitamini eksikliği cilt kuruluğuna, kırılgan tırnaklara ve sağlıksız saçlara neden olabilir.

Kalp hastalıklarını önleyin. M çalışmaları, havucun kalp krizini önlemede yardımcı olabileceğini gösterdi. Beta karotenin yanı sıra, luteinin yanı sıra alfa-karoten de var.

Kereviz

Kereviz sadece düşük kalorili bir yiyecek değildir, ancak yine de kerevizi yemeniz veya diyetinize dahil etmeniz için birçok neden vardır. Kereviz sindirim sistemimize ve kardiyovasküler sistemimize faydalıdır. Adı geçen bitkinin tohumları da ağrıları dindiren iyi bir ilaçtır.

Sarımsak

Machine Translated by Google

Sarımsağın yemeklerimizi tatlandırmak için kullanıldığını biliyoruz ama sarımsağın bazı tıbbi kullanımları da var. Yıllar geçtikçe sarımsak, farklı hastalık türlerinin yanı sıra durumları tedavi etmek için kullanılmaktadır. Taze sarımsak karanfil kalp krizini, kalp hastalıklarını, yüksek kolesterolü ve yüksek tansiyonu iyileştirmeye veya önlemeye yardımcı olabilir.

Sarımsağın rektal kanser, kolon kanseri, prostat kanseri, meme kanserinin yanı sıra akciğer kanseri ve mesane kanserini önlediğini ortaya koyan araştırmalar da var. Sarımsağın diğer bazı tıbbi kullanımları şunlardır:

Karın ağrısı
Diş ağrısı
Baş ağrısı
Romatizma
Gut
Sinüs tıkanıklığı
Ateş
Astım ve nefes darlığı
Yılan ısırıkları
Düşük kan şekeri
Düşük kan basıncı
Stres ve yorgunlukla savaşın

Yani, bunlar sarımsağın m kullanımlarından sadece birkaçı. Bunun çok kullanışlı ve çok uygun fiyatlı olabilmesinin yanı sıra, sarımsak birçok hastalığı tedavi edebilir.

Soğanlar

Soğan baharat olarak bilinir. M insanları tadını gerçekten sevmiyor, ancak sağlık yararlarını ve hastalıkları iyileştirme ve önleme yeteneklerini biliyorsanız, o zaman bunu sevmeyi öğreneceksiniz. Aslında soğandan alabileceğimiz harika ve şaşırtıcı faydalar var.

Güçlü bağışıklık
Kan şekeri akışını düzenler
Enfeksiyonlara neden olabilir ve iltihabı azaltabilir
Vücutta iyi kolesterolü teşvik eder
Farklı kanser türlerini önler
Mide ülseri olmasını önlemeye yardımcı olur
A vitamini açısından zengindir

bezelye

Amerikan Diyabet Derneği gibi bezelye yemeyi tavsiye eden m sağlık kuruluşları var. Söz konusu kuruluş dışında American Heart Association ve American Cancer Society gibi bazı dernekler de baklagillerin diyete dahil edilmesini önermektedir. Bunun nedeni, bezelyenin aslında bize sağlayabileceği m sağlık yararlarıdır.

Machine Translated by Google

Antiinflamatuar ve antioksidanlar
Kan şekerinin düzenlenmesi
Kalp sağlığının teşviki
Mide kanserini önler

Biber (acı)

Acı biberi yemeğimize dahil etmemizin yanı sıra, bu aynı zamanda aşağıdakilerden kaynaklanan ağrıları da giderebilir:

Baş ağrısı ve migren
Artrit
Sinüs

Ama bundan daha fazlası, acı biber kilo vermemize de yardımcı olabilir. Acı olsun ya da olmasın her çeşit biber K, C ve A gibi temel vitaminlerle doludur, ancak kırmızı veya acı biber aralarında en iyisidir. Çevremizden alabileceğimiz m faktörleri veya serbest radikaller nedeniyle hasar görmüş hücrelerin onarımına gerçekten yardımcı olan bir antioksidan içerir.

Acı biber de harika bir likopen kaynağı olabilir. Acı biberden alabileceğimiz bu likopen kanseri, özellikle prostat kanserini ve mesane kanserini, pankreas ve rahim ağzını önlememize yardımcı olur.

patates (beyaz)

Patatesler doluyor değil mi? Kalori sayımı söz konusu olduğunda da ılımlıdırlar ve şişmanlatmazlar. Beyaz patatesi düşük patates olarak görenler için, aslında patatesten alabilecekleri besinleri bilmiyorlar. Sadece kötü etkilerini biliyorlardı, ancak sağlık yararlarını asla bilmiyorlardı.

Patates kalori açısından yoğundur. Başka bir deyişle, m besin alabilirsiniz, ancak çok fazla yemenize gerek yoktur. Patatesin lifi yarı çözünmez ve yarı çözünürdür.

Patatesin C vitamini açısından zengin olduğunu biliyor muydunuz? Ama aslında patatesi çiğ yemediğimiz için, pişirirken ısı nedeniyle C vitamini kayboluyor.

Kabak

Kabakların bazı şaşırtıcı ve şaşırtıcı sağlık yararları vardır.

Düşük kalorili atv yaparken aynı zamanda sizi tok tutuyor. ½ fincan balkabağı zaten yaklaşık 40 kaloriye sahiptir.

Kabak aynı zamanda harika bir sağlıklı yağ kaynağıdır. Ayrıca bal kabağını pişirirken genelde yaptığımız gibi çekirdeklerini atmak yerine mutlaka çekirdeklerini de ekleyin.

Machine Translated by Google

çünkü kabak çekirdeği m çeşit besin açısından zengindir. Nitekim kabak kuru çekirdeklerini mağazalardan ayrıca satın alabilirsiniz.

Bu aynı zamanda beta-karoten açısından da zengindir. Turuncu olan canlı renkli balkabağı, bunun tamamen beta-karoten ile dolu olduğuna dair bir ipucu. Beta karoten, A Vitamini anlamına gelir; bu, balkabağını diyetinizin bir parçası olarak görmenizin sağlıklı, parlak bir cilde, iyi bir görüşe ve güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmanızı sağladığı anlamına gelir.

Turp

Hindistan'da Mooili olarak da bilinen turp, yemeklere tatlandırıcı olarak kullanılıyor. Bununla birlikte, bu gerçeğin yanı sıra, Turp veya Mooli de soğuk algınlığı ve öksürüğü tedavi etmek için en iyisidir. Bunun nedeni, turpun aşağıdaki gibi hastalıklarla savaşan temel besinlerle dolu olmasıdır:

Diyabet. Pankreas tarafından salgılanan bir hormon olan insülin, glikozun emilmesinden sorumludur. Ancak şeker hastası olan kişiler, çocuğun ürettiği insülini ememezler veya kendileri insülin üretemezler. Bu nedenle şekerli ve nişastalı yiyecekleri yiyemezler ve yemelerine izin verilmez. İyi ki turp var çünkü bu lif açısından yüksek ancak glisemik indekste düşük.

Turpun faydaları:

Yüksek tansiyonu düşürür.
Kanser riskini de azaltır.

Pankreas tarafından salgılanan bir hormon olan nsulin, glikozun emilmesinden sorumludur. Şeker hastaları ya vücutlarının ürettiği insülini ememezler ya da hiç insülin üretemezler. Bu nedenle şekerli veya nişastalı yiyecekler yiyemezler. Lif oranı yüksek ve glisemik indeksi düşük olan şeker hastaları, kan şekerini yükseltmediği için turptan keyif alabilirler.

Deniz yosunu

Yosunlar bize birçok şekilde yardımcı olur. Kilo vermemize yardımcı olur ve kan şekerinin düzenlenmesinde iyi olduğu gibi tuz yerine harika bir ikame olabilir. Peki, deniz yosunları neden kilo vermek için en iyisidir? Bunun nedeni, deniz yosununun her porsiyonunda sadece 20 kalori içermesidir ve deniz yosununun lif oranı yüksek olduğu için, deniz yosunu yiyen kişi daha az yemekle bile kendini çok tok hissedecektir.

Deniz yosunları tuzun en iyi ikamesidir; bunun nedeni, deniz yosunlarının doğası gereği tuzlu olmasına rağmen yine de sağlıklı ve besinlerle dolu olmasıdır. Bu, böbrek sorunları veya yüksek tansiyon riskini düşürmemiz için herkes için iyidir.

Ispanak

Ispanak çok lezzetlidir ve süper yiyecek olarak kabul edilir ama Ispanak en iyi nasıl yenir?

Machine Translated by Google

Ispanağı seçerken yumuşak yapraklı olanı tercih edin. İri yapraklı ıspanaklar olgun yapraklardır ve serttirler. Yani, bir mağazadayken; Direkt ışık altına konanları tercih edin çünkü karanlıkta saklanan ıspanaktan daha besleyicidirler.

Ispanağın besin değerini artırmak için ½ su bardağı suda haşlayın.
Domates

Domates likopen içerir ve kanser önleyici olarak bilinir. Çiğ yemeyi sevenler olduğu gibi sadece tat vermesi için diğer malzemeler ve domatesle birlikte pişirmeyi tercih edenler de var. Domatesin Alzheimer hastalığı gibi nörolojik hastalık riskini azaltabileceğini gösteren çalışmalar da var. Bu aynı zamanda ağırlığı azaltabilir ve vücudun normal ağırlığını koruyabilir. beyne, kalbe ve kiloya iyi gelen bir şey arayanlar için dualarınızın cevabı budur.

Şalgam

Şalgam, karalahana, brokoli, Brüksel lahanası ile birlikte ılıman veya adil iklimlerde yetişir. Bunun, günlük yemek planınıza harika bir katkı olabilecek birçok sağlık yararı vardır. Şalgam aslında kanser türü riskini azaltabileceği gerçeğinin yanı sıra, bu aynı zamanda tiroid problemleri riskini de azaltabilir veya önleyebilir.

Gibi

Nane, soğuk algınlığı, öksürük ve ateş için kullanılan ilaçların ve hatta ağrı kesicilerin en yaygın kokularından biridir. Bunun nedeni, nanenin bu yatıştırıcı etkiye en çok hastalanmak isteyenler için sahip olmasıdır. Nane aroması aslında tükürük bezlerimizi harekete geçirir ve bu sindirimi kolaylaştırır. Mutfak sanatlarında nanenin yaygın olarak kullanılmasının sebeplerinden biri de budur. Batı dünyasında naneye, yemeğin rahat sindirilmesi için ana yemekten hemen önce yenmesi gereken mezelerin bir parçası veya damak temizleyicilerin bir parçası olarak yer verirler.

Hafıza kaybı ile ilgili olarak, nane bu uyanıklık, bilişsel işlev ve akılda tutma etkisine sahiptir. Ana bileşen olarak her zaman naneli sakız kullananların, kullanmayanlara göre daha fazla bilgi sahibi olma veya akılda tutma yeteneğine sahip olduğu bulundu. Nanenin diğer sağlık yararlarından bazıları şunlardır.

Kilo vermek
Cilt bakımı ve sivilce sorunları
Alerjisi olanlar için iyi
Ağız bakımı
Mide bulantısı ve baş ağrısına iyi gelir

Hardal

Kızılderililerin çoğunun elinde hardal bulunur. Bunu özellikle tohumları baharat olarak kullanırlar. Ancak hardal bundan daha fazlasını yapabilir. Başka ne bilmek istiyorsun? Devam etmek

Machine Translated by Google

okuma.

Bu, astım semptomlarını durdurmanıza yardımcı olabilir.
Bu yaşlanma sürecini yavaşlatabilir.
Bu, kilonuzu azaltmanıza yardımcı olabilir.
Bu, artrit, romatoid ve kas ağrılarını hafifletir.
Bu, yiyeceklerin veya serbest radikallerin neden olduğu cilt enfeksiyonlarıyla savaşabilir.

ben sütüm

Temel olarak, soya sütü gerçekten besleyicidir. Soya fasulyesinin ıslatılması ve öğütülmesi ile kaynatılmasından elde edilir. Soya, yağ asitleri, lif, proteinler, mineraller ve temel vitaminler bakımından yüksektir. Şimdi, aşağıda soya sütünün genel sağlığımız için çok önemli altı faydası bulunmaktadır.

Lipit profilini iyileştirir
Damar bütünlüğünü güçlendirir
kilo vermede yardımcı olur
Bu prostat kanseri olmanızı önler
Bu premenopozal sendromu önler
Bu osteoporozu önler

soya peyniri

Şimdi, tofunun beslenmemizde çok önemli olmasının dört nedeni var. Tofuyu hiç sevmeyen insanlar olduğu gibi, tofunun sağlık yararlarının farkında olan ve başkalarını da onu yemeye teşvik eden insanlar var. Peki nedir bu sebepler? İşte buradalar:

İlk sebep, Tofu'nun kanseri önleyebilmesidir ve bu aslında çok iyi bir selenyum kaynağıdır. Selenyum aslında vücudumuzun iyi çalışması için ihtiyaç duyduğu bir mineraldir ve bu bizi kansere yakalanmaktan korur.

Tofu, kadınların menopoz döneminde gerçekten ihtiyaç duyduğu kalsiyum açısından yüksektir. Bu, sıcak basmalarını azaltmalarına yardımcı olur ve ayrıca bu aşamada kemik kaybını önler.

Yaşlanma ile ilgili olarak, tofu cildin elastikiyetini korumaya yardımcı olduğu için yaşlanma sürecini yavaşlatmada etkilidir.

Saçımız öncelikle keratin olarak da adlandırılan proteinden yapılır. Yemeğimizde tofu yiyerek veya tofu düşünerek, saçlarımız artık güzel saçları koruyacak gerekli miktarda protein alabilir.

Peynir (tam yağlı)

Peynir denilince aklımıza ilk olarak süt gelir ve bu da elbette dişler için en iyi olan kalsiyumla doludur. Bu, dişlerimizin yanı sıra kemiklerimizi de sağlam veya güçlü yapar. Kalsiyum, maküler dejenerasyonu da önleyen biotin ve çinko içerir. Yağlı peynir ayrıca cilt, saç ve tırnaklar için harikadır.

Machine Translated by Google

Biftek

Tavuk ve vejeteryan burger yemenin hiçbir faydası yok ama biftek de o kadar da kötü değil. Ara sıra çalmak sizin için iyidir; Bu, başkalarının sığır eti yemenin sağlığımız için kesinlikle iyi olmadığını düşündüğünün aksine. Bir şeyin fazlası zehirdir ve sığır eti evet bunlardan biridir diyen atasözünü hep aklımızda tutarız.

Sığır eti temel besin maddelerine sahiptir ve bunu yalnızca birkaç kişi biliyor ve şimdi bunu okuyorsanız, sığır etinin bize sağlayabileceği besinler için hayran kalacak birkaç kişiden birisiniz.

Ütü
B12
Çinko

Ve sığır etinden alabileceğiniz besinler aslında tavuktan alınanın iki katı hatta üç katı hatta 8 katıdır. inci
Sığır eti yağları tavuk butlarından daha düşüktür. Gördüğünüz gibi, ara sıra yediğiniz sürece sığır eti o kadar da kötü değil.
Bu, arkadaşlarınız ve sınıf arkadaşlarınızla parti zamanlarında yemeyi tercih ettiğiniz abur cuburlardan çok daha iyidir.

Kuzu

Açıkçası kuzu, 1 yaşındaki genç koyunlardan alabileceğiniz ettir. Kuzu eti yemek, aşağıda yazılanlar gibi beslenme ve sağlık yararları sağlayacaktır:

Kırmızı kan hücrelerimiz
için gerekli olan demirle dolu yüksek kaliteli protein.
Büyüme, bağışıklık sistemi ve iyileşme için önemli olan çinkoya sahiptir.
B Vitaminleri ve iyi bir Tiamin kaynağı içerir.
Bakır, selenyum ve manganez içerir.

yağsız domuz eti

Yağsız domuz eti çok sağlıklı bir et seçimidir. Bu aslında en iyi mineral, vitamin ve protein kaynağıdır. Yani, aşağıda yağsız domuz besinlerinin dökümü var.

Protein. Yağsız domuz eti, bizim için gerekli olan yaklaşık 9 amino asit içerir.
Yağ. Yağsız domuz yağında K, E, D, A vitaminleri bulunur. Bunun yanında konjuge linoleik asit veya CLA da vardır, bu antioksidandır. Ve bildiğimiz gibi, antioksidan hastalıklarla, özellikle kanserle savaşır.

B vitamini metabolik süreçte ve enerji üretiminde yardımcı olur. Bu vitamin türü merkezi sinir sistemimiz için de en iyisidir.

Machine Translated by Google

Ütü. Zihinsel işlevler ve enerji üretimi.

Magnezyum. Bu, kemiklerin ve dişlerin tam gelişimi içindir. Bu aynı zamanda kemiklerin ve dişlerin bakımından da sorumludur.

Çinko. Bu aynı zamanda kemikler için de geçerlidir. Özellikle gençler ve gençler için kemiklerin gelişmesinden sorumlu olan budur.

Istakoz

Istakoza kim hayır diyebilir ki? Düşük karbonhidrat içerir ve karbonhidrat diyeti yapmayanlar için mükemmeldir! Tatlı ve lezzetli ıstakoz yemekten alabileceğiniz m besinlerden bazıları şunlardır: selenyum

bakır

fosforlu Istakozlar

elbette beynimize, bağışıklık sistemimize ve üreme sistemimizin bakımına faydalıdır. Istakoz yiyerek tedavi edebileceğiniz ve önleyebileceğiniz hastalıklar da vardır.

Osteoporoz

kardiyovasküler hastalık

Kolon kanseri, bağ dokusu, kemik, kalp ve kan damarları gibi kronik durumlar.

Romatizmal eklem iltihabı

Kireçlenme

Midye

Hepimizin bildiği gibi midye tuzlu suda bulunabilir, bu nedenle bu deniz ürünü olarak kabul edilir. Ancak bu tatlı suda da bulunabilir. Bununla birlikte, her iki durumda da midye, Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı'nın Tabağımı Seç Yönergelerine göre protein açısından zengindir . Bu harika bir protein, selenyum ve A vitaminidir.

Badem

Bademler aslında protein, mineraller, vitaminler, lif ve burada verilen beslenmeyle ilişkili diğer bazı sağlık yararları ile doludur. Peki, badem çiğ yenebilir veya istenirse kızartılabilir. Daha düşük kolesterol düzeyine sahiptir ve aslında kanser riskini azaltabilir. Ek olarak, günlük diyetinizde badem yemenin veya dahil etmenin kalp hastalığıyla savaşmanıza gerçekten yardımcı olabileceğini gösteren kanıtlar vardı.

Bu nedenle, çoğu tıp uzmanı, bademleri sağlıklı bir atıştırmalık olarak düşünmeyi gerçekten tavsiye eder.

fıstık ezmesi

Machine Translated by Google

Peanyt Butter'ı sadece çocuklar için değil, yetişkinler için de seviyorum! Tadı ve dokusu çok güzel. Fıstık ezmesi yiyerek gerçekten hissedebileceğiniz tat ve mutluluğun yanı sıra, kutlamanız gereken daha çok şey var. Bunun nedeni fıstık ezmesinin sağlıklı kalmanıza yardımcı olabilecek besinlere sahip olmasıdır.

Fıstık ezmesi kalbimiz için iyidir.
Enerji artırıcı içeriğe sahiptir.
Aynı zamanda sağlıklı yağlar içerir.
Kilo vermenize yardımcı olur.
Lif açısından zengin.

Ceviz

Kuruyemişlerin yüksek oranda yağ içerdiğini zaten biliyorsunuz. Bu yüzden sağlıkları konusunda çok bilinçli olan m insanlar fındık ve ceviz de dahil olmak üzere gerçekten kaçınırlar.
Ancak ceviz çok besleyicidir ve beslenmenin güç merkezi olarak kabul edilir. İşte bilmeniz gereken sağlık yararları:

uyumana yardımcı olur
saç için en iyisi
kilo vermeye yardımcı olur
Sperm hücrelerinin kalitesini artırır
Parlayan cilt
Şeker hastalığını önlemeye yardımcı olur
Pankreas kanserini önlemeye yardımcı olur

Yani, bunlar diyetinize dahil etmeniz gereken 50 besleyici gıdadır. Çoğunu bir günde yiyemeseniz de, en azından bunu haftalık yemek planınız için kontrol listeniz olarak yapın. Sağlıklı olmanın birçok yolu vardır, ancak sağlığınız için doğru ve mükemmel yiyecekleri düşünmek aslında yapabileceğiniz en iyi şeydir.

Kitap Önizlemesi: (İnce yürüyün: Kilo Verin ve Zayıf Kalın)

Aşağıda kitaptan bir alıntı bulunmaktadır: Eğer okumakla ilgileniyorsanız, buraya tıklayın.

İnce Bir Vücuda Giden Yolda Yürümek

Yürümenin farklı olumlu etkilerinin yanı sıra kilo vermeye de katkı sağlar.
Eğer kişi zayıflamak (veya daha ince) olmak istiyorsa, o zaman yürümek etkili bir yoldur.
Bilindiği gibi yürümek mükemmel bir egzersizdir. Bir sağlık güç evi olarak kabul edilir.

Bu tüketimci ancak kilo bilincine sahip çağda, birçok insan kilo vermeye çok hevesli. Yüzme turlarından ve spor salonunda egzersiz yapmaktan takım sporları yapmaya ve evde pilates yapmaya kadar egzersiz yapmanın ve fazlalıklardan kurtulmanın binlerce yolu vardır.

Machine Translated by Google

pound. Bununla birlikte, en popüler fiziksel aktivite biçimi olmaya devam eden yürüyüştür, ne kadar fazla olursa o kadar az maliyetlidir.

Bir amaç için yürümek için üç noktalı rehber

Aşağıda, kilo vermek amacıyla yürümek için üç noktalı bir kılavuz bulunmaktadır.

Sonuçta, bir kişi kilo vermeyi hedefliyorsa, yaktığından daha az kalori alması gerekir. Çoğu insanın kilo verme konusunda zorlayıcı bulduğu şeylerden biri, rotada kalmaktır. Bazıları ya çok fazla yemek yiyor ya da egzersiz yapmaya devam etme motivasyonunu kaybediyor.

1. Ne yediğinizin kaydını tutun Aşırı

yemekten kaçınmak için önemli olan ne yediğinizin farkında olmaktır. Bu kulağa basit gelebilir, ancak yemek yemeyi yönetmek için ne yediğinizin farkında olmaya başlamanız gerekir. Bunu yapmak için, yediğiniz ve içtiğiniz her şeyin bir kaydını tutmak iyidir.

Bir yemek günlüğü tutmanın aşağıdaki faydaları olacaktır:

1. Şu anda yediğinizden daha fazlasını yememenizi sağlamaya yardımcı olur.
Egzersiz yaptıkça metabolizma artar. Sonuç olarak, vücudunuz doğal olarak iştahınızı artıracaktır.

2. Ne yediğinizin bilincine varmanıza yardımcı olur.
Çoğu kişi, yediklerinin veya içtiklerinin sağlık yararlarının veya sağlık yararlarının yokluğunun gerçekten bilincinde olmadan kendilerine sunulan her şeyi yer.

3. Egzersize devam etmeniz için motive olmanızı ve meydan okumanızı sağlar
Yine ne yediğinizin, ne içtiğinizin kaydını tutmak sizi bilinçlendirir. Bu şekilde, egzersiz yapmak için motive olursunuz.

2. Ne kadar (veya kısa) yürüdüğünüzü ölçün.
Yürüdüğünüz mesafeyi takip etmenin farklı yolları vardır. Farklı rotaların mesafelerini karşılaştırabilir ve mesafenizi kademeli olarak artırabilirsiniz. Aslında bu, yakılan kalori miktarını artırmaya yardımcı olacaktır. Kilo vermek için yürüyorsanız bu önemlidir.

Bu kitaptan alıntı bu kadar! Kılavuz hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız, " Yolunuzda İnce Yapın: Hızlı Kilo Verin ve İnce Kalın" bölümüne bakın.

Teşekkür ederim

Gitmeden önce, rehberimi satın aldığınız ve sonuna kadar okuduğunuz için teşekkür ederim. "Eğer" okuduklarınızı beğendiyseniz, o zaman yardımınıza ihtiyacım var! Lütfen bir dakikanızı ayırın ve Amazon'da bu kitap için bir inceleme bırakın. Bana gerçekten çok yardımcı olacak ve onu seviyorsanız, bana bildirin :)

Not: Bu kılavuzu beğendiyseniz, aşağıdaki diğer kılavuzlarıma göz atın: Kilo vermek için yiyin:
Göbek yağını iyileştirin ve sağlıklı bir vücuda ulaşın Zayıflayın: Nasıl
kilo verilir ve zayıf kalınır Doğal ilaçlar: Her gün önleyen ve
iyileştiren 50 doğal çözüm hastalıklar

Hamilelik rehberi: Hamileyken ne beklemelisiniz?

Machine Translated by Google

Crossfit: En iyi atletik fiziğe nasıl sahip olunur?